

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

Crema de bolets
Quinoa saltejada amb verdures

Pernilets de pollastre a l'allada
Pollastre Thai
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Arròs al curry

Galtes al forn estil tradicional
Truita de carbassó
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

Cigrons estofats a la jardinera
Coliflor amb bechamel graten

Filet de limanda orly
Suprema de lluç a la planxa amb julivert
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

Fideuà de verdures
Bròquil amb patates

Hamburguesa de pollastre i ceba
caramelitzada
Aletes de pollastre "Lupi"
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

Pèssols saltejats a la francesa
Bledes saltejades amb bacon

Butifarra al forn
Croquetes de pollastre
Mongeta blanca saltejada

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

Mongeta verda saltejada amb pernil
Carxofes saltejades

Ragout de vedella a la jardinera
Ous remenats amb xampinyons
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
logurt

Guisat de patates amb gall d'indi
Cous cous amb verdures

Filet de lluç a la planxa
Albergínies farcides amb boloñesa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

En aquest centre utilitzem oli de girasol per cuinar i oli de girasol per les nostres amanides.
Utilitzem fruita natural de temporada

DILLUNS

19

Sopa d'escudella
Bròquil ofegat amb all i ceba

Truita francesa amb pernil
Fogonero al forn
Pebrot Vermell al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

20

Arròs saltejat tres delícies
Espinacs a la crema

Llom de porc al forn al seu suc
Fajita de pollastre amb verdures
Bròquil al vapor

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

21

Crema de carbassa i porro
Rissoto de bolets

Llom de bacallà al forn amb julivert
Sardines empanades
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

22

Cigrons estofats a la jardinera
Ous a l'aurora

Salsitxes de pollastre encebades
Pebrots del piquillo farcits de bacallà
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

23

Canelons de carn
Canelons d'espinacs

Ragout de pollastre estil tradicional
Filet de pollastre a la planxa
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
logurt

26

Espaguetis a la bolonyesa
Espaguetis amb albahaca i formatge

Croquetes d'espinacs
Filet de pollastre amb all i julivert
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

27

Espinacs a la catalana
Mongeta verda amb patates

Truita de patata
Seitons a l'andaluza
Pebrot verd al forn

Buffet d'amanides
logurt

28

Arròs amb salsa de tomàquet
Albergínies farcides de verdures i
formatge

Suprema de lluç amb salsa marinera
Filet d'abadejo al forn
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

29

Crema de carbassó
Coliflor amb bechamel

Mandonguilles de pollastre a la jardinera
Fajita de pollastre amb verdures
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

30

Bledes saltejades amb bacon
Trinxat de la cerdanya

Rotllets de primavera
Truita francesa amb tonyina
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada



☀ SI HAS MENJAT:	🌙 HAURIES DE SOPAR:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE...

Descobreix com, des del menjador escolar, impulsem **hàbits** que ens ajuden a **créixer forts i actius**:



ÉS LA MILLOR JUGADA!

aprendiendo
A COMER
by sodeko